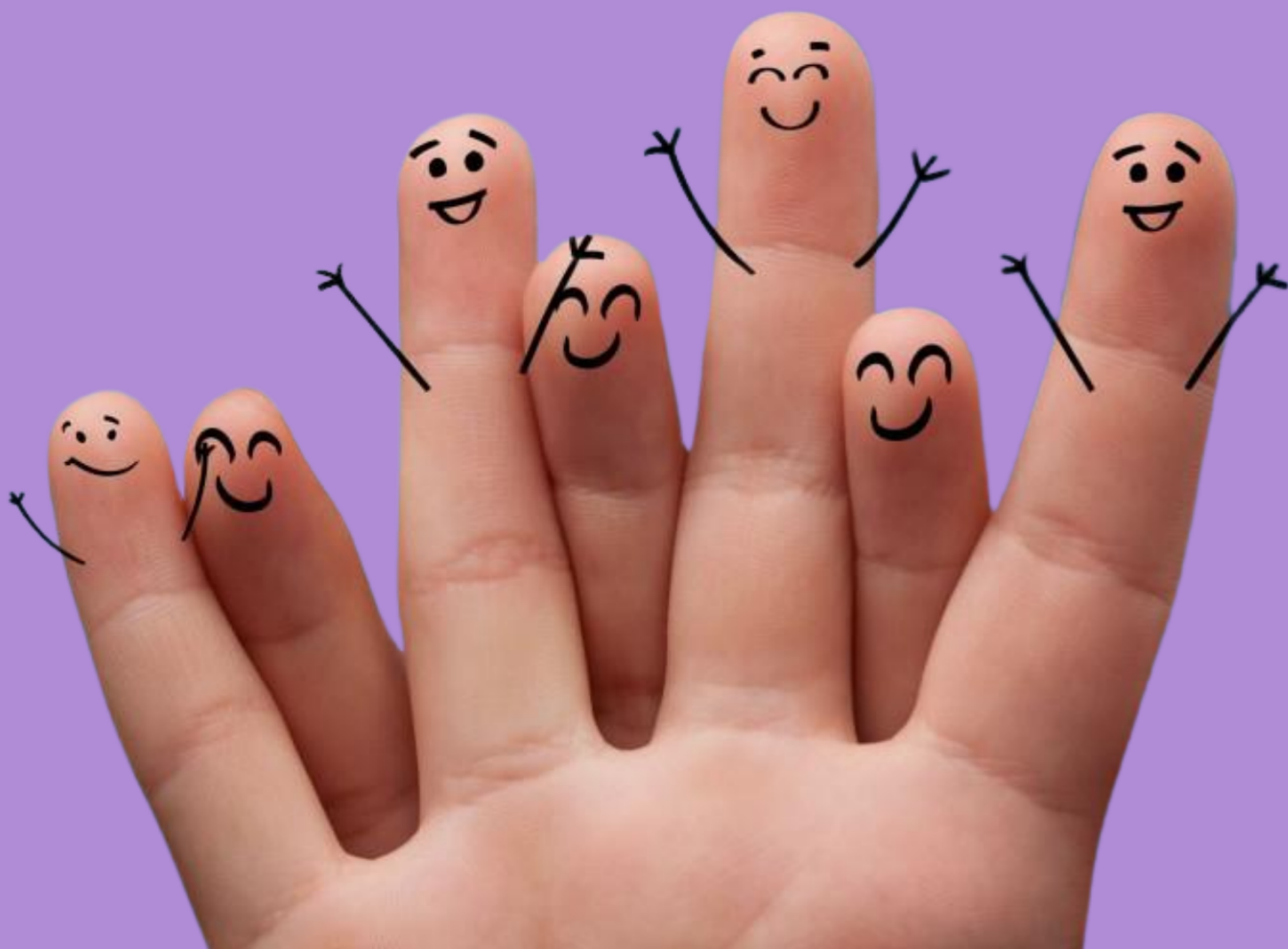


INSPIRACIONES ***QUE SACAN*** ***SONRISAS***



Libro de frases y preguntas de comprensión lectora

TÍTULO: INSPIRACIONES QUE SACAN SONRISAS

AUTORES:

Apaza Mamani de Calle Vilma Nancy
Bustinza Valdivia Genny Olivia
Bustinza Valdivia Yrazema
Cáceres Taco Erika Sonia
Chirinos Zegarra Verónica Lilian
Huarachi Yupa Sonia Isabel
Paredes Casapía Cárol
Quispe Roque Mary Luisa
Quispe Roque Milagros Rocio
Rojas Barreda Betsy Luciana Trinidad
Rojas Valencia Leny Luz

EDITOR:

Cáceres Taco Erika Sonia

PJ Miguel Grau. Mz.15 Lt.7; Zn C -
Paucarpata – Arequipa – Arequipa.
1ra. edición – Febrero 2025

DEPÓSITO LEGAL N°

AUTORES

Apaza Mamani de Calle Vilma Nancy

Bustinza Valdivia Genny Olivia

Bustinza Valdivia Yrazema

Cáceres Taco Erika Sonia

Chirinos Zegarra Verónica Lilian

Huarachi Yupa Sonia Isabel

Paredes Casapía Cárol

Quispe Roque Mary Luisa

Quispe Roque Milagros Rocio

Rojas Barreda Betsy Luciana Trinidad

Rojas Valencia Leny Luz

DEDICATORIA

**Con mucho cariño y estima a
nuestros queridos estudiantes,
por motivarnos e inspirarnos en
la realización de este nuevo
sueño.**

**Dedicamos este libro a nuestras
familias, por su apoyo, amor
incondicional, motivación,
comprensión y paciencia, por
creer en nosotras y entendernos
si alguna vez nuestra labor ha
restado tiempo con ellas.**

PRESENTACIÓN

Tenemos el agrado de presentarles esta producción, inspirada y desarrollada durante nuestra labor docente.

Este minilibro contiene diversas frases motivadoras y preguntas comprensivas, que hemos elaborado con el propósito de inspirar, motivar y fortalecer en nuestros estudiantes y en todas las personas que los lean, la comprensión lectora, la perseverancia, la buena actitud, el compromiso, la integridad, el respeto por uno mismo y los demás, empatía y demás valores y actitudes que fortalezcan su aspecto personal, familiar e interpersonal para que los hagan personas integra y valiables.

LOS AUTORES

ÍNDICE

Frases	1
Preguntas de comprensión lectora de las frases	78
Cuento “El valor de ser auténtico”	89
Cuento “La fuerza de la diversidad”	92
Cuento “La lección de la pequeña lámpara”	95
Cuento “El puente de las diferencias” ...	98
Cuento “La promesa de Naira”	101
Guía de respuestas a la comprensión lectora de frases	104

Cuando se trate de hacer respetar tus derechos y los derechos de los demás, muestra toda tu disposición para lograr que se respeten.





Hoy entendí que lo mejor
de mí mismo incluye más
tolerancia, empatía,
resiliencia y amor propio.

Lo que soy y como me siento, es resultado de mis luchas y victorias.



Solo tú decides si te rodeas de gente que resta o suma a tu vida.



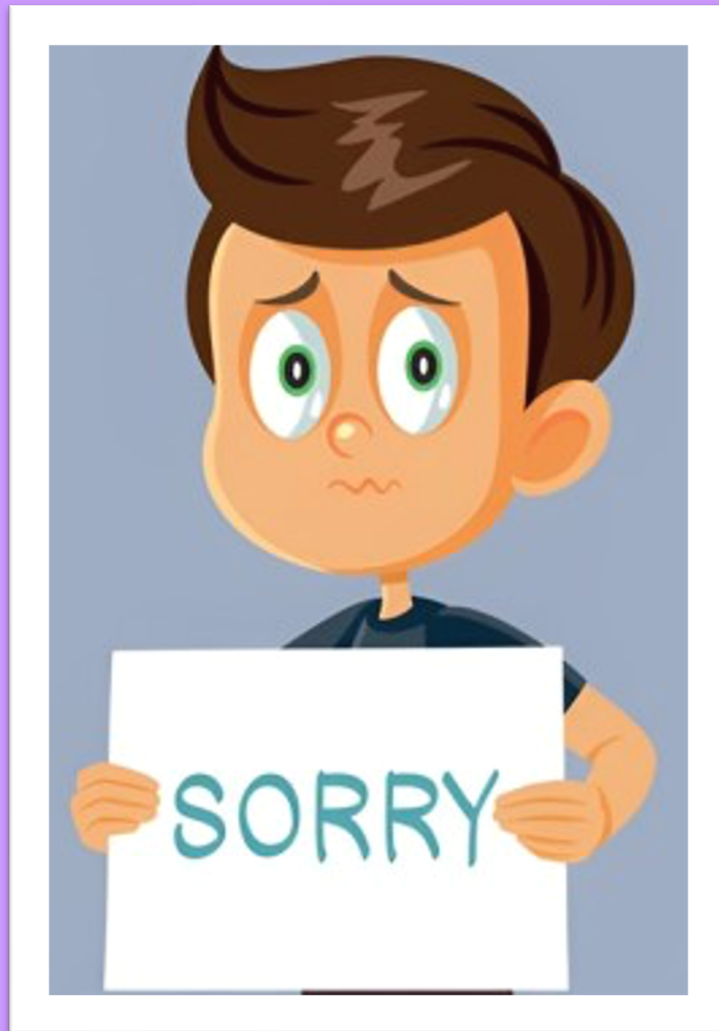


No te avergüences de tu cultura y del país donde naciste, esta es la esencia que enriquece tu persona.

En la vida suceden situaciones que no esperábamos, pero de las cuales podemos sacar grandes lecciones de vida.



Cuando cometemos errores es mejor admitirlo y centrarse en perfeccionar nuestras ideas.





Si te enteras que chicos
de tu edad trabajan y
no reciben educación,
¡no guardes silencio!



Somos parte de una rica cultura de costumbres y tradiciones, que nos debe unir y sentirnos orgullosos de lo que somos y de dónde venimos.



Solo porque otros no entiendan tus planes como tú los ves, no significa que no se puedan concretar. Confía en tu visión.

Cuidarme no puede ser
tarea fácil, pero sí la
mejor decisión.



Lograrlo con miedo es
lograrlo tres veces:
ganas experiencia,
demuestras de lo que
eres capaz y estás
orgulloso de tus logros.





Si observas cualquier
acto de discriminación
étnica o racial muestra tu
rechazo y mantén firmes
tus ideas.

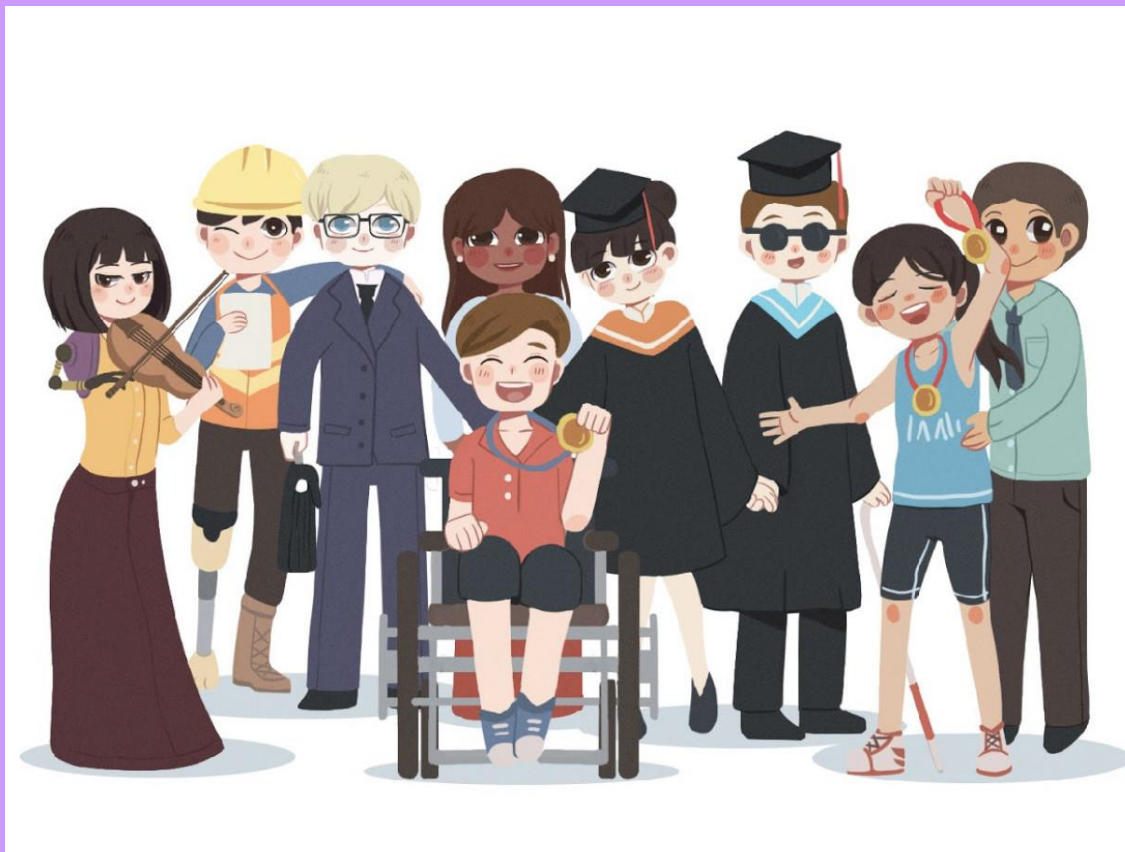
Hoy me sentí tan cómodo
y libre de expresar mis
ideas. Encontré un
espacio maravilloso, MI
SALÓN DE CLASE.





Si tienes
emociones
negativas,
déjalas pasar
por ti..., pero no
dejes que
permanezcan
en ti y guíen tu
vida.

Una persona con
discapacidad debe recibir
un trato igualitario.
Intervén para corregir
cualquier situación.





Saber que hay algo
dentro de ti que es más
grande que cualquier
obstáculo, te hace
valioso.

Nuestros principios y valores son nuestros escudos ante los obstáculos.



RESPECTO



TOLERANCIA

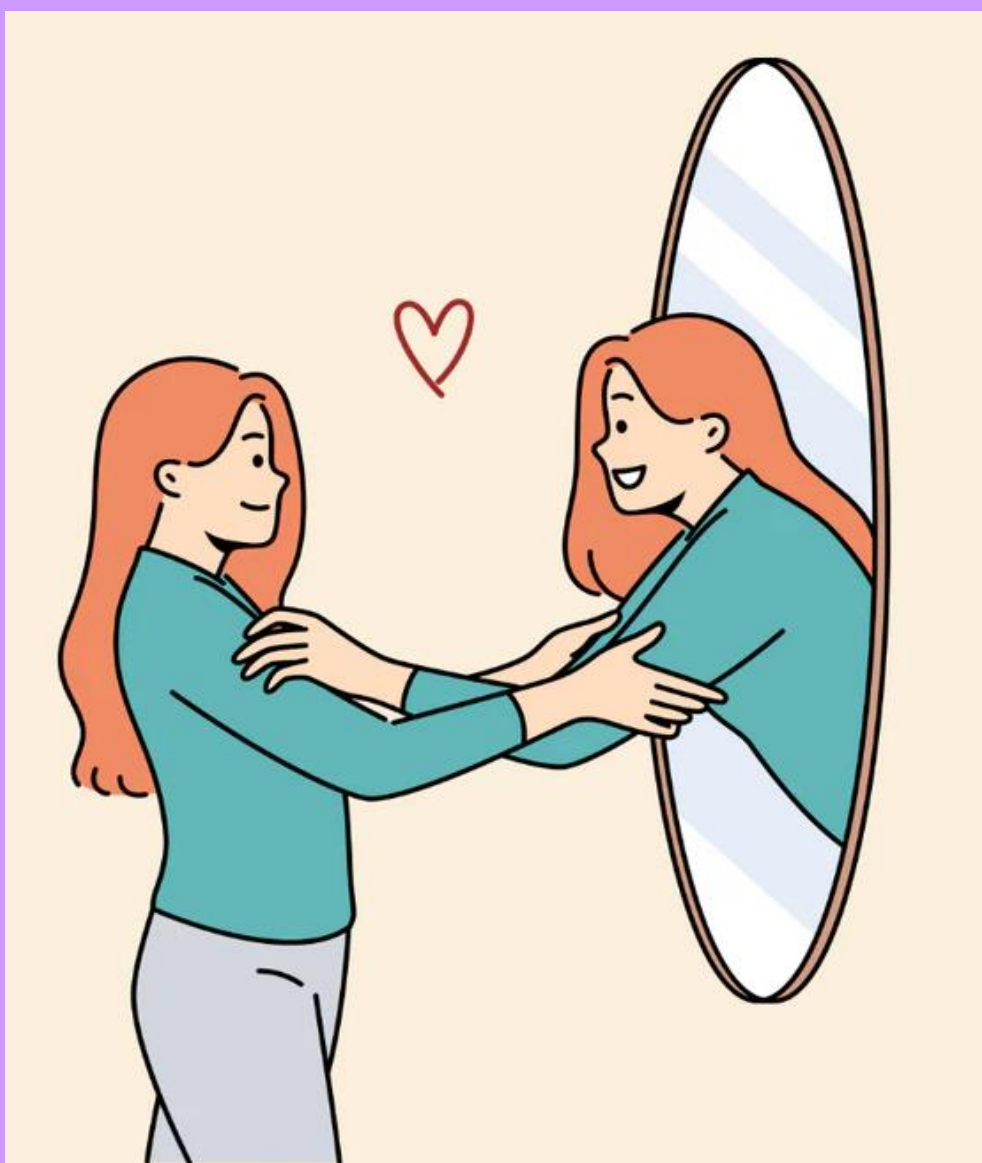


HONESTIDAD



En lugares nuevos habrá
dificultades nuevas,
pero no te rindas y
sigue intentando.

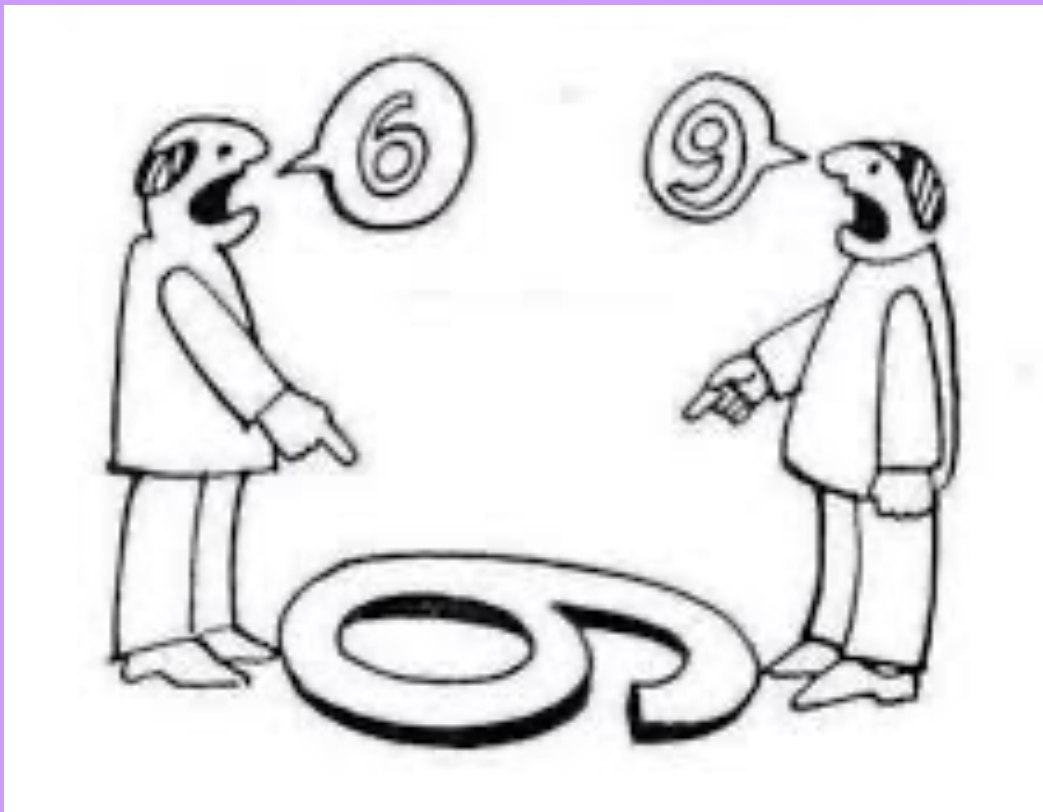
Mantén tu autoestima
alta y no habrá barreras
que te detengan.





Ayuda a los que te
necesitan y la vida te
traerá recompensas.

No impongas en los
otros tus propios
deseos, ni asumas que
ellos desean lo mismo.





Ser libres no significa
tener alas para volar, es
respetar a los demás en
su integridad.

Si cumples una meta,
proponte otra.





No importan nuestras
costumbres, nuestras
prendas, nuestros
acentos y dialectos. En
la diversidad esta
nuestra fuerza.

Un sueño es tan
grande como el
soñador que lo hizo
realidad.





Deja de correr por
alguien y detente para
ver quien está
corriendo por ti.

No te autolastimes.
¡TÚ VALES MUCHO!



Sigue tus
metas y
no dejes
que nadie
te
detenga.





Quiérete tal como
eres y los demás
harán lo mismo.

¡Enfrenta tus
problemas, deja de
mirar al suelo y dale
una mirada al cielo!





El bulliying daña la autoestima del otro, mejor cambia de opinión y ayuda a las personas.

Pide a los demás
equidad antes que
igualdad.





No apagues tu luz
solo por un error.

Humillar a alguien no
te hace fuerte, te
hace débil.





No esperes a que las
oportunidades lleguen,
imagínalas, créalas y
hazlas realidad.

El objetivo
no es
cometer
menos
errores, es
sacar
lecciones
de ellos.





Solo tú decides la imagen
que deseas proyectar para
vencer los obstáculos.



No importa lo que los
demás digan de ti, lo
que importa es lo que
tú crees que eres
capaz de hacer.



Día a día se
hacen
pequeñas
acciones que
después se
convierten
en grandes
cambios.



Lo más importante en
esta etapa que estoy
viviendo es mi
identidad y amor
propio.

Cuando quieras
cumplir tus sueños, no
tires la toalla y sigue
avanzando hacia ellos.





No dejes que tu propia mente y tus miedos te limiten.

Recuerda que eres como
un diamante, solo tienes
que identificar las
habilidades que te hacen
único y exclusivo.





Procura que el bien
común sea el
horizonte de tus
acciones.

Trata a todos con
respeto, no hay ser
humano que no lo
valga o que no lo
merezca.





Si queremos el bien común, deja de lado tu interés personal.

Si hay conflictos en la familia que generan tensión y distanciamiento entre sus miembros, solucionarlos juntos de manera adecuada debe ser nuestra tarea.

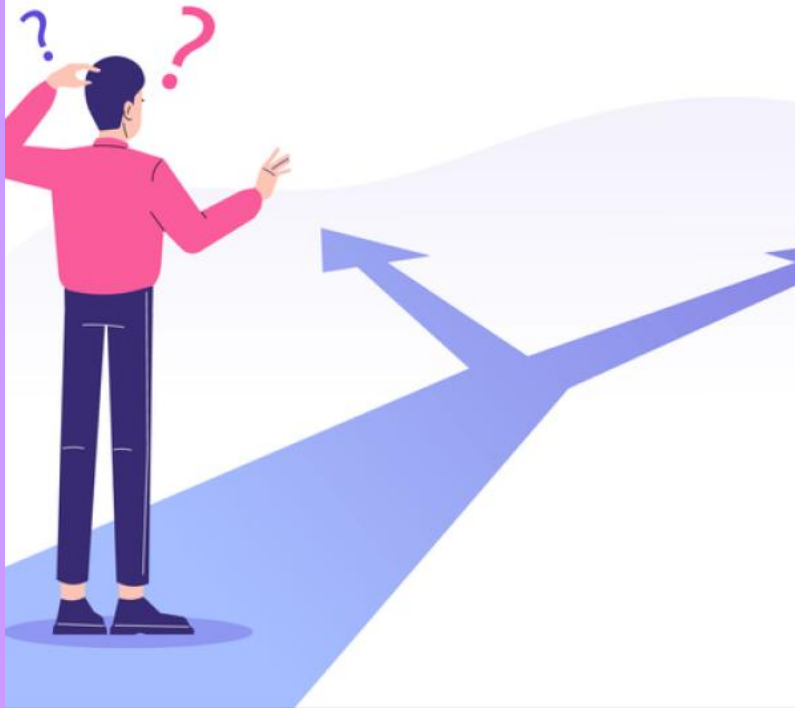




Si queremos construir una adecuada convivencia en la escuela, es importante que la conducta de los estudiantes esté orientada por normas que señalen cómo debemos proceder en cada circunstancia.

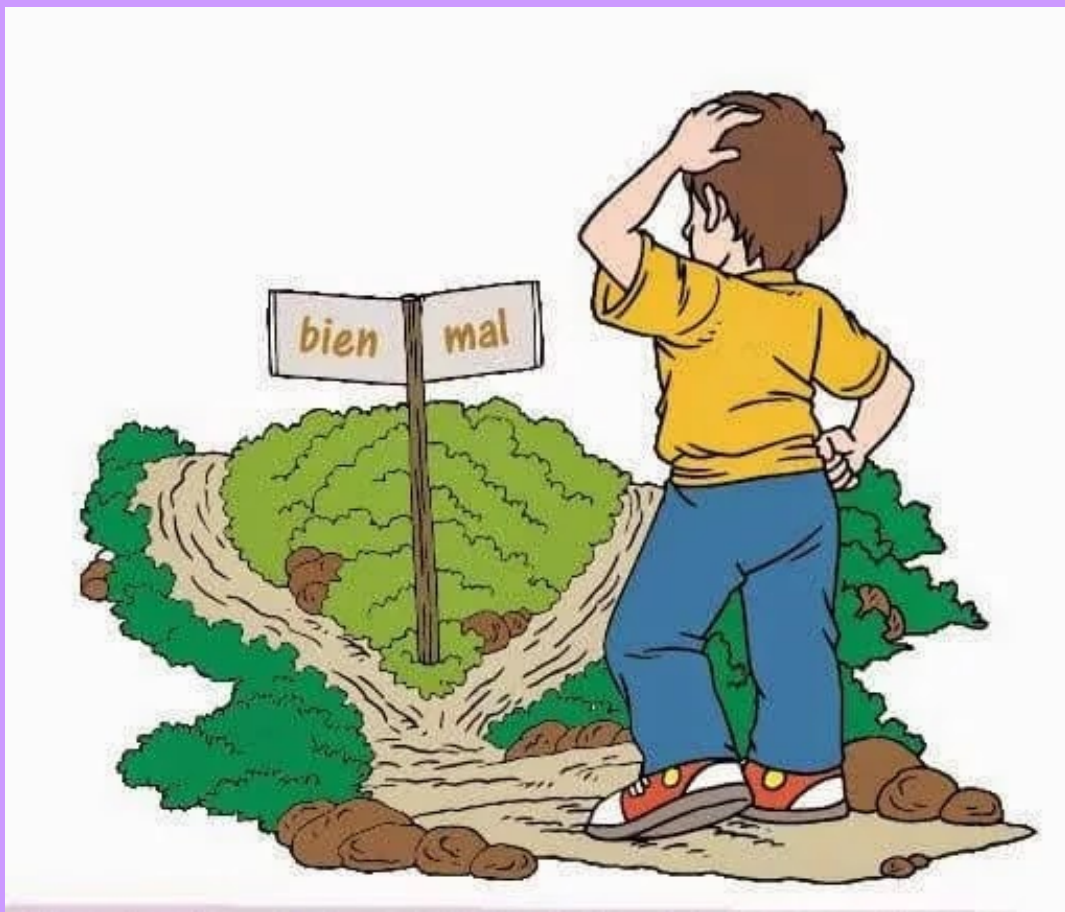
Si queremos garantizar y concientizar una adecuada convivencia, la sociedad y las autoridades deben fortalecer el respeto a las normas y aplicar las sanciones correspondientes.





Cuando estamos frente a un dilema moral, debemos elegir entre dos valores que se ponen en conflicto, pero ante todo debemos actuar con responsabilidad y autonomía.

Actuar con autonomía es
decidir conforme a criterios
elegidos, libre y
conscientemente
responsabilizándote de tus
actos.





Si miramos previamente con objetividad, desde la perspectiva de nuestros principios, las ventajas y desventajas de cada opción, tomaremos mejores decisiones para nuestra vida.

Recuerda que los valores son fundamentales para la convivencia, pues cuando no se priorizan, se pone en riesgo la integridad, la vida y los derechos de todos los miembros de una sociedad.





Lograr tu conciencia moral implica actuar de acuerdo con las normas, pero no por imposición de otros, sino porque lo consideras bueno o adecuado.

Las personas reflejan su conciencia moral cuando impulsan y orientan sus acciones en valores y principios.





La democracia no solo nos permite gozar de derechos fundamentales, sino también nos compromete a cumplir deberes orientados al bien común.

Nuestras familias, nuestros amigos, nuestros profesores y nuestra comunidad desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de nuestra conciencia moral.





Nuestros sentimientos y emociones expresan la forma como interpretamos la realidad y nos impulsan a comportarnos de una manera determinada.

Si valoras una amistad recuerda
que esta se sustenta en la
fidelidad, el respeto, el diálogo,
la aceptación, el apoyo mutuo
y la comprensión.





Si tus lazos de amistad
son más profundos y
sinceros, más duraderos
y benéficos serán.

Nuestras habilidades sociales serán consolidadas si compartimos e interactuamos con personas de nuestra edad y con quienes ejercen autoridad. para asumir nuevas normas y límites.

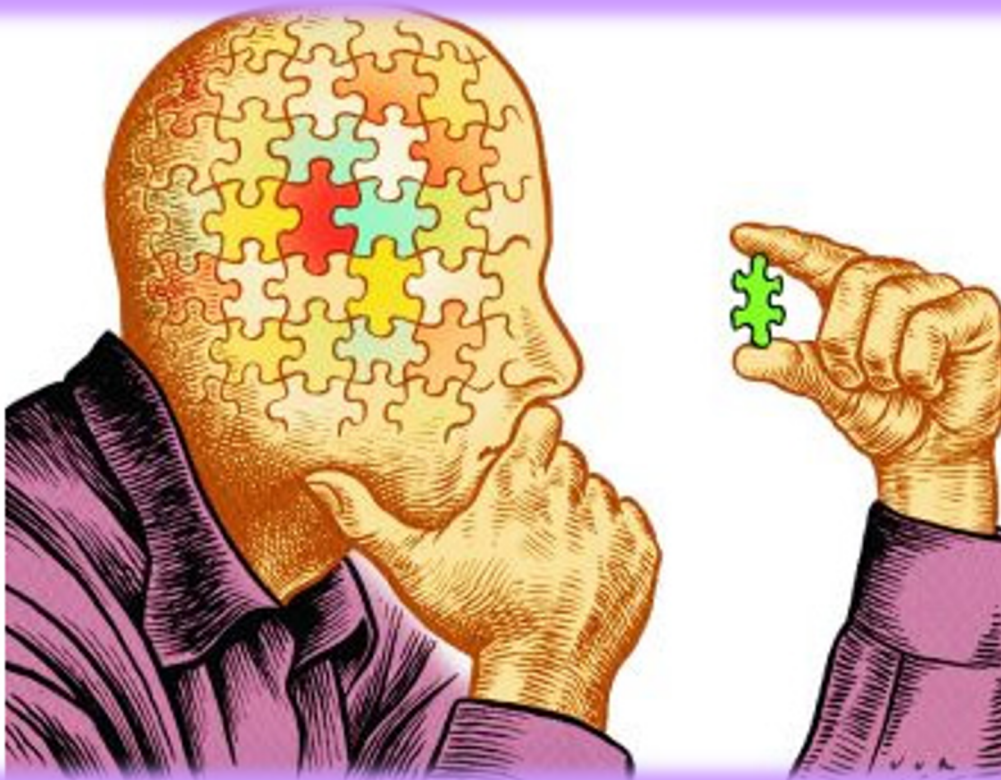




Papá y mamá, queremos que sepan que nuestro distanciamiento y poca comunicación no es porque los dejemos de querer, es porque nos cuestionamos algunas de sus decisiones en busca de nuestra autonomía.

En los momentos de inseguridad, son tus verdaderos amigos los que constituyen un importante soporte emocional, así como en los momentos donde se originan inquietudes y a veces, perturbaciones a nivel personal, familiar y escolar.





Solo identificando quiénes
somos, cómo somos y qué
queremos hacer,
tendremos la llave para
que los demás reconozcan
y acepten nuestra
identidad.

El crecer es el cambio de nuestras necesidades, conocimientos, intereses, preocupaciones, sentimientos y responsabilidades que nos exige ser más responsables y maduros con nuestras decisiones.





Si tu autoestima es débil es porque estas desarrollando un autoconcepto negativo, que no te permite valorar tus cualidades.

Si somos capaces de valorar
nuestras capacidades,
aceptarnos con nuestros
defectos y errores, estamos
en camino de desarrollar una
autoestima positiva.





La diversidad está y estará siempre presente

La alegría más grande de los estudiantes es soñar, soñar en grande y soñar en pequeño. Entran a la escuela soñando en todo lo que podrán hacer y todo lo que aprenderán, pero se enfrentan a muchas barreras, barreras actitudinales, barreras pedagógicas, barreras organizacionales y barreras de acceso. Y, ¿quiénes ponen esas barreras? Muchas veces somos nosotros mismos, porque seguimos pensando que tenemos aulas homogéneas, que piensan todos igual, que aprenden todos igual. Y vemos niños y jóvenes tristes porque no pensamos en ellos, sino en nosotros. Trabajemos para tener estudiantes felices y motivados. Mirémoslos con amor y será la única forma de mirar sus capacidades

¿Qué tipo de referente quieres ser para tus estudiantes?

Todos somos diversos, pero si miramos la diversidad con amor, eliminaremos cualquier tipo de barrera y así generaremos oportunidades en cada uno de nuestros estudiantes.

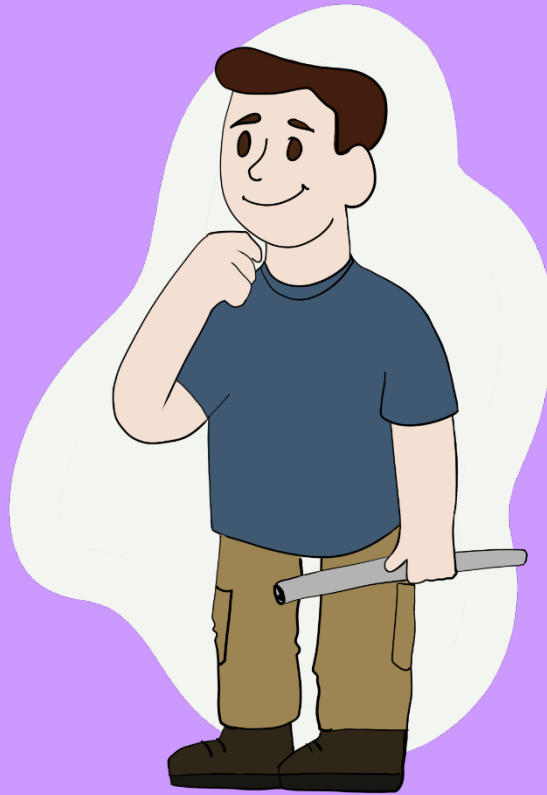




Podemos afirmar que el aprendizaje es el conocimiento que adquirimos al estudiar y reflexionar sobre las experiencias realizadas.

Al realizar una actividad,
debemos actuar con
cuidado y responsabilidad
para obtener buenos
resultados y ser personas
productivas.





Cuando convertimos la puntualidad en un hábito, hacemos un esfuerzo consciente y demostramos disciplina para llegar a tiempo al lugar correcto. Así, cumplimos nuestros compromisos.

Perseverar significa mantener el esfuerzo constante y ser firmes en alcanzar nuestras metas. Si no nos rendimos ante los obstáculos, podemos convertir nuestros objetivos en realidad.



El verdadero poder de un equipo no depende de lo que cada persona pueda lograr por sí sola, sino de cómo combinan sus talentos para trabajar juntos hacia un objetivo compartido.





En un equipo de trabajo no solo se dividen tareas, sino que se comparten sueños. Por ello, al trabajar unidos, las metas se vuelven realidad.

Ser responsable implica reconocer que nuestras acciones provienen de nuestras decisiones. Cada uno debe aceptar las consecuencias, ya sean positivas o negativas, con madurez y sin culpar a los demás.



PREGUNTAS DE COMPRENSIÓN LECTORA

1. ¿Cómo podemos hacer que se respeten nuestros derechos y de los demás?

2. ¿Por qué es importante incluir tolerancia, empatía, resiliencia y amor propio en nuestra vida diaria?

3. ¿Cómo influyen nuestras luchas y victorias en lo que somos y sentimos?

4. ¿Qué impacto tiene rodearse de personas que suman o restan en tu vida?

5. ¿Qué lecciones se pueden aprender de situaciones inesperadas en la vida?

6. ¿Por qué es mejor admitir errores y perfeccionar nuestras ideas?

7. ¿Qué podrías hacer si descubres que niños de tu edad trabajan y no reciben educación?

8. ¿Cómo nos une nuestra rica cultura de costumbres y tradiciones?

9. ¿Por qué es importante confiar en tu visión aunque otros no la entiendan?

10. ¿Por qué cuidar de uno mismo es una decisión importante?

11. ¿Qué beneficios se obtienen al enfrentar los miedos para lograr algo?

12. ¿Cómo puedes rechazar actos de discriminación étnica o racial?

13. ¿Qué significa encontrar un espacio donde puedas expresarte libremente?

14. ¿Por qué es importante dejar pasar las emociones negativas sin permitir que guíen tu vida?

15. ¿Qué implica tratar igualitariamente a una persona con discapacidad?

16. ¿De qué manera los principios y valores nos protegen ante los obstáculos?

17. ¿Qué actitud deberías tener frente a dificultades en lugares nuevos?

18. ¿Cómo puede una autoestima alta ayudarte a superar barreras?

19. ¿Qué recompensa puede traer ayudar a los demás?

20. ¿Por qué no debemos imponer nuestros deseos en los demás?

21. ¿Qué significa ser libre respetando la integridad de los demás?

22. ¿Qué deberías hacer después de cumplir una meta?

23. ¿Cómo puede la diversidad ser una fortaleza en nuestras vidas?

24. ¿Qué hace grande a un sueño?

25. ¿Por qué es importante detenerse para valorar a las personas que están junto a ti?

26. ¿Qué mensaje transmite la frase "No te autolastimes, ¡tú vales mucho!"?

27. ¿Qué pasos tomarías para alcanzar tus metas sin que nadie te detenga?

28. ¿Qué significa enfrentar los problemas con optimismo y determinación?

29. ¿Cómo puedes cambiar de opinión y ayudar en lugar de hacer bullying?

30. ¿Qué diferencia hay entre equidad e igualdad?

EL VALOR DE SER AUTÉNTICO

En un pequeño pueblo rodeado de montañas, vivía Alejo, un joven que siempre se preocupaba por encajar con los demás. Cada día intentaba ser como sus amigos: vestía como ellos, hablaba como ellos y hasta fingía gustarle cosas que realmente no le interesaban. Sin embargo, Alejo no se sentía feliz.

Un día, mientras caminaba por el bosque, encontró a una anciana que tejía en silencio. Intrigado, se acercó y notó que los hilos que usaba eran de colores muy diferentes. "¿Por qué no usas un solo color, como hacen otros tejedores?", preguntó Alejo. La anciana sonrió y respondió: "Cada hilo tiene su belleza y juntos crean algo único. Si todos fueran iguales, el tejido perdería su encanto".

Esa noche, Alejo reflexionó sobre sus palabras. Decidió dejar de fingir y empezó a mostrar quién era realmente. Descubrió que amaba pintar y que su risa contagiosa alegraba a los demás. Aunque algunos amigos se alejaron, otros se quedaron, valorando su autenticidad.

Alejo entendió que, como el tejido de la anciana, cada persona tiene su propio color, y ser auténtico es lo que realmente enriquece la vida.

1.¿Qué encontró Alejo mientras caminaba por el bosque?

2.¿Qué decidió hacer Alejo después de hablar con la anciana?

3.¿Por qué Alejo no se sentía feliz al intentar ser como los demás?

4. ¿Qué simbolizan los hilos de diferentes colores en la historia?

5. ¿Qué opinas de la decisión de Alejo de mostrarse auténtico, aunque algunos amigos se alejaron?

6. ¿Cómo aplicarías la enseñanza de este cuento en tu vida diaria?

LA FUERZA DE LA DIVERSIDAD

En la pradera, vivían animales de diferentes especies: un ciervo ágil, un castor trabajador, una ardilla veloz y un búho sabio. Aunque compartían el mismo hogar, rara vez colaboraban entre ellos, pues cada uno pensaba que sus habilidades eran suficientes.

Un día, un fuerte viento derribó un árbol que bloqueó el único camino hacia el río. Todos los animales quedaron preocupados, ya que el agua era esencial para sobrevivir. El ciervo intentó mover el árbol con su fuerza, pero no pudo. El castor trató de roerlo, pero era demasiado grande. La ardilla intentó pasar por encima, pero el tronco era resbaladizo.

Entonces, el búho propuso que trabajaran juntos. El ciervo usaría su fuerza para empujar, el castor roería las ramas más pequeñas, la ardilla recolectaría piedras para reforzar el camino y el búho los guiaría desde lo alto. Al combinar sus habilidades, lograron despejar el camino en poco tiempo.

Desde ese día, los animales aprendieron que la diversidad no es un obstáculo, sino una fortaleza. Comprendieron que, al trabajar juntos, podían superar cualquier desafío y hacer de la pradera un lugar mejor para todos.

1.¿Qué bloqueó el camino hacia el río en la pradera?

2.¿Qué propuso el búho para resolver el problema?

3.¿Por qué los animales no colaboraban al principio de la historia?

4. ¿Qué mensaje transmite el cuento sobre el trabajo en equipo?

5. ¿Crees que la diversidad es importante para resolver problemas? ¿Por qué?

6. ¿Cómo podrías aplicar el trabajo en equipo en tu vida diaria?

LA LECCIÓN DE LA PEQUEÑA LÁMPARA

En un tranquilo pueblo, había una vieja tienda donde se vendían lámparas de aceite. Una de ellas, pequeña y con un diseño sencillo, siempre se sentía menospreciada por las grandes lámparas decorativas que la rodeaban. "Nadie me elige porque no brillo lo suficiente", pensaba con tristeza.

Una noche, una fuerte tormenta dejó al pueblo en completa oscuridad. Un anciano entró a la tienda buscando algo para iluminar su camino. Sin dudarlo, tomó la pequeña lámpara. Al encenderla, la lámpara iluminó con un brillo cálido y constante.

Mientras el anciano caminaba por las calles, los vecinos se unieron a él, guiados por la luz. La pequeña lámpara se dio cuenta de que, aunque no era grande ni decorativa, su luz era suficiente para hacer una diferencia.

Cuando la tormenta pasó, la lámpara comprendió que no importa el tamaño ni la apariencia, sino el propósito y el impacto que cada uno puede tener. Desde entonces, se sintió orgullosa de ser útil y de brindar luz en los momentos más oscuros.

1.¿Qué tipo de tienda aparece en la historia?

2.¿Por qué el anciano eligió la pequeña lámpara?

3.¿Qué simboliza la luz de la pequeña lámpara en el cuento?

4.¿Por qué la lámpara cambió su forma de pensar después de la tormenta?

5.¿Qué enseñanza te deja este cuento sobre el valor de cada persona?

6.¿Cómo podrías aplicar esta enseñanza en tu vida cotidiana?

EL PUENTE DE LAS DIFERENCIAS

En un valle, dos pueblos estaban separados por un ancho río. Aunque vivían cerca, los habitantes nunca se relacionaban porque pensaban que eran demasiado diferentes.

Un día, una niña llamada Clara, de uno de los pueblos, vio a un niño del otro lado del río intentando recoger agua con una pequeña jarra rota. Clara decidió cruzar el río con su bote y le ofreció ayuda. Juntos buscaron una solución y usaron ramas y piedras para construir un puente improvisado.

Al ver su esfuerzo, los adultos de ambos pueblos comenzaron a colaborar para construir un puente más resistente. Compartieron herramientas, ideas y materiales, y poco a poco el puente unió no solo las orillas del río, sino también a las personas.

Cuando el puente estuvo terminado, los pueblos comenzaron a visitarse, intercambiar productos y compartir historias.

Clara y el niño, ahora grandes amigos, aprendieron que las diferencias no son barreras, sino oportunidades para aprender y crecer juntos.

1.¿Qué separaba a los dos pueblos en la historia?

2.¿Qué hicieron Clara y el niño para solucionar el problema del río?

3.¿Por qué los habitantes de los pueblos no se relacionaban al principio?

4.¿Qué impacto tuvo la construcción del puente en la relación entre los pueblos?

5.¿Crees que trabajar en equipo puede superar las diferencias? ¿Por qué?

6.¿Cómo podrías fomentar la unión entre personas diferentes en tu entorno?

LA PROMESA DE NAIRA

Naira era una niña que vivía en un pequeño pueblo costero. Cada mañana, caminaba por la playa recogiendo basura que las olas traían. Aunque algunos niños se burlaban de ella, Naira sabía que su esfuerzo ayudaba a los animales marinos.

Un día, encontró una tortuga atrapada en una red de plástico. Sin dudarlo, la liberó y la llevó al agua. Mientras la tortuga nadaba libremente, Naira sintió una gran satisfacción.

"Prometo cuidar siempre este lugar", murmuró.

Con el tiempo, otros niños se unieron a su causa. Aprendieron a recoger la basura y a cuidar el entorno.

El pueblo empezó a organizar jornadas de limpieza, y la playa se convirtió en un lugar limpio y lleno de vida.

Un año después, Naira vio a una tortuga muy parecida a la que había salvado.

Esta vez, venía acompañada de otras tortugas. Para Naira, fue un recordatorio de que los pequeños actos de bondad pueden generar grandes cambios.

1.¿Qué hacía Naira cada mañana en la playa?

2.¿Qué encontró Naira atrapado en una red de plástico?

3.¿Por qué los niños se unieron a Naira para cuidar la playa?

4.¿Qué representa el regreso de las tortugas al final de la historia?

5.¿Qué opinas del compromiso de Naira con el cuidado del medio ambiente?

6.¿Cómo podrías contribuir a proteger tu entorno natural?

GUÍA DE RESPUESTAS A LA COMPRENSIÓN LECTORA DE FRASES

1. ¿Cómo podemos hacer que se respeten nuestros derechos y de los demás?

Mostrando toda nuestra buena disposición ante cualquier acción que los vulnere.

2. ¿Por qué es importante incluir tolerancia, empatía, resiliencia y amor propio en nuestra vida diaria?

Porque nos hace mejores personas y ciudadanos.

3. ¿Cómo influyen nuestras luchas y victorias en lo que somos y sentimos?

Influyen en nuestro autoconcepto, autoestima, reconocimiento de nuestras capacidades etc.

4. ¿Qué impacto tiene rodearse de personas que suman o restan en tu vida?

Rodearse de personas que suman puede tener un impacto positivo en nuestras vidas, ya que pueden ayudarte a sentirte

mejor, a tener una actitud más positiva y a alcanzar tus sueños. Por otro lado, rodearte de personas que restan puede afectar negativamente tu estado de ánimo y tu energía.

5. ¿Qué lecciones se pueden aprender de situaciones inesperadas en la vida?

Son diversas las lecciones que podemos aprender entre ellas: amor propio, valorar el esfuerzo de un amigo o de nuestros padres, el saber aceptar nuestras responsabilidades y el valor de la honestidad, etc.

6. ¿Por qué es mejor admitir errores y perfeccionar nuestras ideas?

Porque se demuestra que uno es responsable de sus acciones y que se está dispuesto a asumir la responsabilidad con el compromiso de buscar mejoras.

7. ¿Qué podrías hacer si descubres que niños de tu edad trabajan y no reciben educación?

Podríamos realizar las siguientes acciones:

Paso 1: Hablar con los demás al respecto.

Paso 2: Comparte el mensaje en tus redes sociales.

Paso 3: Crea actividades de sensibilización y aprendizaje.

8. ¿Cómo nos une nuestra rica cultura de costumbres y tradiciones?

Nuestras costumbres y tradiciones nos unen a través de la identidad, la comunidad y el sentido de pertenencia. También nos permiten conectar con nuestro círculo social y familiar, y transmitir nuestros valores a las generaciones futuras.

9. ¿Por qué es importante confiar en tu visión, aunque otros no la entiendan?

Es importante porque se trata de saber que tienes lo necesario para alcanzar tus metas, incluso si te lleva más tiempo del que esperabas. También se trata de estar abierto a aprender y crecer a lo largo del camino. Es posible que te topes con contratiempos, pero confía en que son parte del proceso y que saldrás fortalecido del mismo.

10. ¿Por qué cuidar de uno mismo es una decisión importante?

Cuidarse a uno mismo es importante porque mejora tu salud física y mental, como la calidad de vida y la autoestima. También ayuda a reducir el estrés, la fatiga y el resentimiento.

11. ¿Qué beneficios se obtienen al enfrentar los miedos para lograr algo?

Superar el miedo nos ayuda a avanzar, crecer como personas y alcanzar una vida más plena.

12. ¿Cómo puedes rechazar actos de discriminación étnica o racial?

Para rechazar la discriminación étnica o racial, puedes realizar estas acciones:

Denunciar el acto de discriminación ante las autoridades competentes.

Informarte sobre las regulaciones públicas y acciones en tu comunidad.

Escuchar a amigos, compañeros de clase, vecinos y líderes comunitarios.

Conocer y reconocer las tradiciones de otros grupos culturales y étnicos.

Promover la inclusión de personas de diferentes orígenes en tu entorno.

13. ¿Qué significa encontrar un espacio donde puedas expresarte libremente?

Significa tener la libertad plena de decir lo que piensas, compartir información estes o no de acuerdo.

14. ¿Por qué es importante dejar pasar las emociones negativas sin permitir que guíen tu vida?

Porque si las mantienes durante mucho tiempo pueden llevarte a dificultades posteriores y actitudes inadecuadas ante las situaciones que tengas.

15. ¿Qué implica tratar igualitariamente a una persona con discapacidad?

Implica tener clara su condición de PERSONA por encima de su discapacidad.

Respetar en todo momento su dignidad. Tratar a la persona de forma natural, con respeto, hablarle directamente a ella, no a su acompañante, y con un tono

de voz normal, evitando prejuicios y sobreprotección.

16. ¿De qué manera los principios y valores nos protegen ante los obstáculos?

Los principios y valores promueven una cultura de diálogo, regulan nuestra conducta para el bienestar colectivo y una convivencia armoniosa, empática y respetuosa con nuestros semejantes, lo que puede prevenir o reducir futuros conflictos, que puede impedir nuestro crecimiento personal.

17. ¿Qué actitud deberías tener frente a dificultades en lugares nuevos?

Ante las dificultades en lugares nuevos, es recomendable tener una actitud resiliente, positiva y proactiva. Esto implica aceptar los desafíos, aprender de los errores y buscar soluciones.

18. ¿Cómo puede una autoestima alta ayudarte a superar barreras?

Una alta autoestima puede ayudarnos a sentirnos mejor consigo mismo, a tener una mejor salud mental y a relacionarse con los demás de manera más armoniosa.

19. ¿Qué recompensa puede traer ayudar a los demás?

Ayudar nos nutre de experiencias, nos hace sentir parte de un cambio hacia una sociedad más justa e igualitaria, haciéndonos socio o socia, donando o dedicando tu tiempo a ser voluntario o voluntaria, para mejoras de la sociedad presente y futura y mejoras en ti y en los demás.

20. ¿Por qué no debemos imponer nuestros deseos en los demás?

Imponer nuestros deseos en los demás puede ser irrespetuoso y puede generar conflictos. Es importante aprender a

poner límites y respetar los de los demás para tener relaciones saludables entre nuestros compañeros.

21. ¿Qué significa ser libre respetando la integridad de los demás?

Significa entender que cada uno tenemos derecho a nuestra integridad personal y que los demás por el hecho de ser tales también tienen derecho a mantener y conservar su integridad física, psíquica y moral, basada en la honestidad, respeto por los demás, responsabilidad, control emocional, respeto por sí mismo, puntualidad, lealtad, pulcritud, disciplina, congruencia y firmeza en nuestras acciones.

22. ¿Qué deberías hacer después de cumplir una meta?

Después de lograr tus metas, es importante tomar un tiempo para celebrar y disfrutar de tu logro. ,esto

puede incluir cosas como darte un premio, compartir tu logro con amigos y familiares o simplemente tomar un tiempo para relajarte y disfrutar de lo que has logrado, para ir por tu siguiente objetivo.

23. ¿Cómo puede la diversidad ser una fortaleza en nuestras vidas?

La diversidad se convierte en fortaleza en nuestras vidas ya que nos permite enriquecernos, desarrollar soluciones, creando e innovando ya que cada persona aporta su propia experiencia y conocimiento, aprendiendo a construir un entorno inclusivo.

24. ¿Qué hace grande a un sueño?

Un sueño se hace grande cuando este nos lleva a demostrar nuestras capacidades y habilidades surgiendo de ellos cambios positivos en nuestra vida y en nuestro entorno.

25. ¿Por qué es importante detenerse para valorar a las personas que están junto a ti?

Detenerse para valorar quienes se mantienen a tu lado a pesar de los momentos difíciles nos ayuda a recordar que debemos ser agradecidos con ellas por su cariño, amistad y apoyo incondicional.

26. ¿Qué mensaje transmite la frase "No te autolastimes, ¡tú vales mucho!"?

Esta frase nos lleva a reflexionar valorar y recordar las habilidades y capacidades que tenemos para hacer realidad nuestros objetivos a pesar de las situaciones difíciles y lo valioso que somos para las personas que nos aprecian.

27. ¿Qué pasos tomarías para alcanzar tus metas sin que nadie te detenga?

Propondríamos las siguientes:

Establecer prioridades.

Dividir los objetivos en tareas más pequeñas que puedes realizar ahora.

Establecer un plan de acción.

28. ¿Qué significa enfrentar los problemas con optimismo y determinación?

Consiste en tener una visión equilibrada y controlada, viendo el lado positivo de las cosas, creyendo que van a salir bien, aceptando que hay aspectos que no podemos cambiar.

29. ¿Cómo puedes cambiar de opinión y ayudar en lugar de hacer bullying?

Podríamos iniciar el cambio:

No juzgando a los demás por su apariencia o condición social.

Aplicar el refrán: “no hagas a otros lo que no te gustaría que hagan contigo”.
Apoyar a aquellos compañeros que se sientan solos en clase.

No usar la violencia como mecanismo de defensa o solución de problemas con otros compañeros.

30. ¿Qué diferencia hay entre equidad e igualdad?

La igualdad consiste en tratar a todos por igual, mientras que la equidad busca que las personas reciban lo que necesitan de acuerdo a sus necesidades, para que puedan tener las mismas oportunidades.

Inspiraciones que sacan sonrisas

Este libro ha sido desarrollado por un grupo de docentes que buscan brindar frases inspiradoras para sus estudiantes, a la vez que desarrollan su comprensión lectora con preguntas retadoras y reflexivas.

El libro cuenta con más de 70 frases y preguntas que abordan los 3 niveles de comprensión: literal, inferencial y criterial.

AUTORES:

Apaza Vilma – Bustinza Genny – Bustinza Yrazema
Cáceres Erika – Chirinos Verónica – Huarachi Sonia
Paredes Cárol – Quispe Mary – Quispe Milagros
Rojas Betsy – Rojas Leny